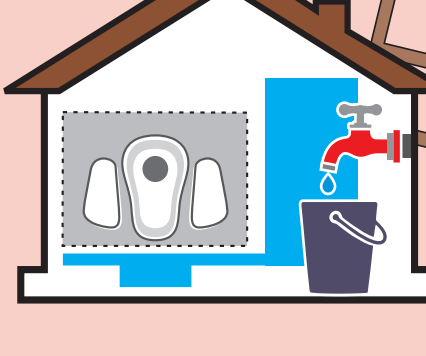
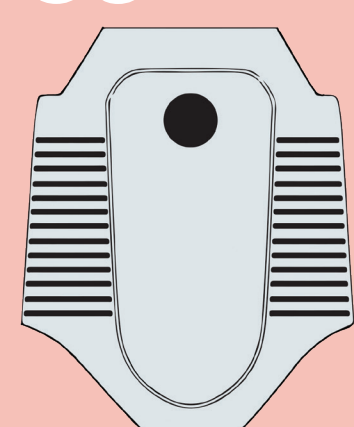
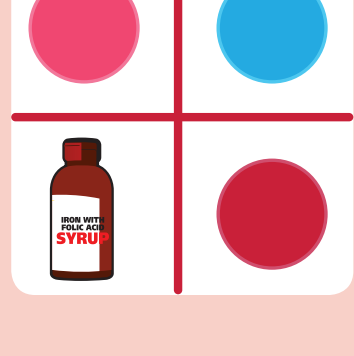
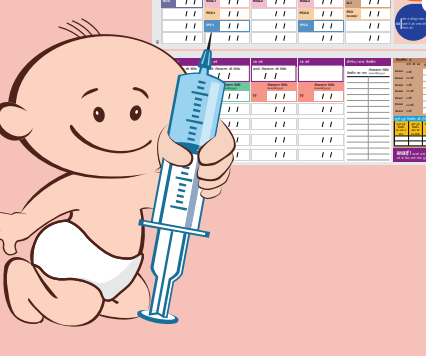


મારી પોષણની કહાની સાપ સીડી

64 સમાપ્ત	63 શિશુને શરૂઆતના છ મહિના માત્ર સ્તનપાન ન કરાવવું	62	61	60	59 આલ્બેન્ડોલનો નિર્ધારિત ખોરાક ના લેવો	58	57
49 તબીબી કેન્દ્ર અથવા હોસ્પિટલમાં પ્રસૂતિ ના કરાવવી		51	52 અલ્બેન્ડોલની ગોળી	54	43 ભોજન બનાવતાં, ખાવા કે ખવડાવવાથી પહેલાં સાબુથી હાથ ન ધોવા		
33 	34	46 ધાત્રી સ્ત્રી દ્વારા કેલ્શિયમનો નક્કી ખોરાક ન લેવાનું		37 ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ઓછામાં ઓછા ૪ એએનસી. તપાસ	43 	55 નવજાત શિશુને જન્મ ૧ કલાકની અંદર તેને પહેલા પોતાનું પીળું જાડું દૂધ આપવું	41 બાળકના શૌચનો નિકાલ શૌચાલયમાં ના કરવો
		30 પીવા માટે શુધ્ધ અને ઢાંકેલા પાણીનો ઉપયોગ કરવો		37 કેલ્શિયમની ગોળી	38 કિશોરી દ્વારા માસિક પિરિયડ દરમિયાન સ્વચ્છતા પ્રત્યે લાપરવાહી	39 	
હંમેશાં શૌચાલયનો ઉપયોગ		29	28 	27	26	25 સૂચિ અનુસાર બાળકની નિયમિત ટીકાકરણ ન થવું	
17 	18	30 આયોડિનયુક્ત મીઠા		23 		24	
૬ માસ પૂર્ણ થવા પર સ્તનપાન સાથે ઉપરનો ખોરાક આપવો		14 ખાવામાં આયોડિનયુક્ત મીઠાં ઉપયોગ		બધા દ્વારા આઈ. એફ.એ.નો ડોઝ		9 	
1 શરૂઆત	2	13 મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ ન કરવો	4 	11 નવજાત શિશુને જન્મ પછી તરત પાણી, મધ અથવા ઘૂટી પીવડાવવી	10 		
		14 દરરોજ આયર્ન અને વિટામીન યુક્ત પોષક ખોરાક		બાળકનું નિયમિત વજન કરાવવું		પોષકયુક્ત દૂધ અને તેલનો ઉપયોગ	

- આ ગેમ પાસા (ગોટ્ટી) ની મદદ સાથે રમવાય છે.
- તેની શરૂઆત કોઈપણ ખેલાડી દ્વારા પાસા પર અંકિત છ પડે એટલે શરૂ થશે.
- તે પછી પાસા પર જેટલી સંખ્યા આવે તેટલી સંખ્યામાં પ્લેયરને તમારી કુકારી ચલાવી પડશે.
- આ રમત દરમિયાન જ્યારે ખેલાડી સીડી વાળા ઘરમાં પહોંચે છે, તો તે સીડી ઉપરના ખાનામાં પહોંચી શકશે.
- સીડી વાળા ઘરમાં પોષણના યોગ્ય વ્યવહાર લખેલા છે, આના પર ચર્ચા કરો.
- તેની બરાબર વિપરીત ખેલાડી જો સાપ વાળા ખાનામાં પહોંચે છે તો તે સીડી રીતે ખાના નીચે ઉતરશે.
- સાપના મોઢા વાળા ઘરમાં પોષણના યોગ્ય વ્યવહાર અંગે લખેલ છે, સાપ ની પૂછડી વાળા ખાનામાં ચિત્રમાં પોષણના યોગ્ય વ્યવહાર લખેલા છે, આના પર ચર્ચા કરો.
- આ રમત ૨-૪ ખેલાડીઓ વચ્ચે રમી શકાય છે.

ખાનગી ગોપનીય